

# VU Research Portal

## Motivatatie voor extreme sporten

Bakker, F.C.

### ***published in***

Geneeskunde en Sport  
2001

### ***document version***

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

Bakker, F. C. (2001). Motivatie voor extreme sporten. *Geneeskunde en Sport*, 34, 75-75.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

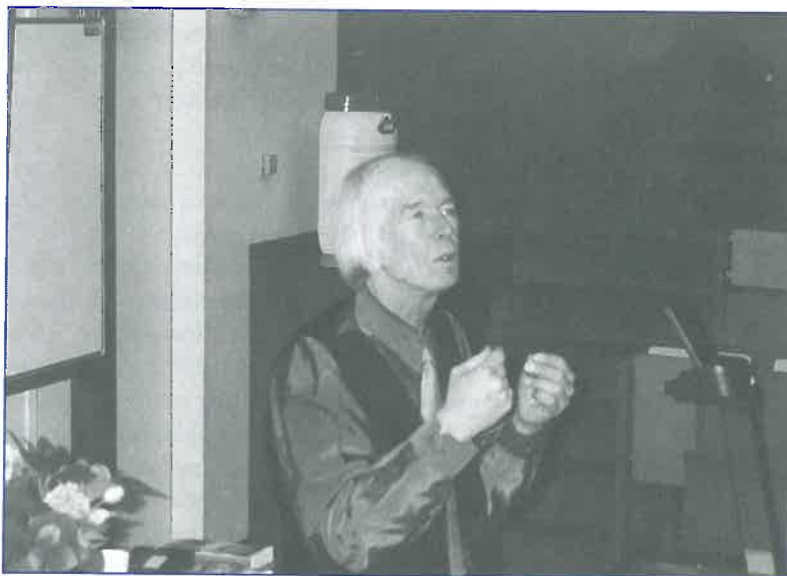
# Motivatie voor extreme sporten

Waarom doen mensen aan gevaarlijke sporten? Waarom gaan mensen zware en uitputtende ondernemingen aan als het volbrengen van een triatlon of het lopen van een marathon? Waarom besluit een parachutespringer om deze keer samen met zijn maat te springen: zijn maat heeft twee parachutes, hijzelf heeft er geen en de afspraak is dat hij zijn eigen parachute onderweg krijgt van zijn springmaat. Intrigerende vragen waarop overigens geen allesomvattend antwoord is te geven. Wel zijn er verschillende deelantwoorden en enkele daarvan zal ik in mijn lezing geven.

Het eerste antwoord op de vraag waarom mensen extreme sporten beoefenen, luidt dat het doen van dat soort sporten alles te maken heeft met het willen ervaren van het gevoel iets te kunnen (gevoelens van competentie). Deze behoefte aan competentie is een basisbehoefte van mensen en komt tot uitdrukking in bijvoorbeeld het streven naar perfectie, het aangaan van uitdagingen en het verleggen van grenzen. Het laten zien – vooral aan jezelf – dat je vaardigheden beheerst en prestaties kunt leveren, is bevredigend en belonend. Het bijzondere van vooral de risicosporten is dat één van de vaardigheden die de beoefenaar daarbij kan laten zien, is zijn of haar vermogen spanning/angst onder controle te houden. De uitdaging voor de bergbeklimmer, diepzeeduiker of parachutespringer is het hoofd koel te houden en niet in paniek te raken, ook al kan de situatie ieder moment levensbedreigend worden. Die competentie kun je vrijwel nergens anders laten zien dan bij dit soort sporten. Suzanne Piët heeft in haar onderzoek bij onder andere autocoueurs, bergbeklimmers en stuntlieden dat aspect goed in beeld gebracht.

Een tweede antwoord ligt in het gevoel van opluchting, euforie na afloop van de activiteit. Als iets spannend of zwaar is geweest en het is achter de rug, geeft dit een fijn gevoel. Bovendien blijkt dat als zoiets vaker is gedaan, dat fijne gevoel sterker en langer aanhoudt. In combinatie met het feit dat er een zekere gewinning is aan het minder prettige gevoel tijdens de activiteit (angst, pijn, afzien) wordt dat prettige gevoel na afloop een steeds sterkere drijfveer om de activiteit opnieuw te doen. Het verschijnsel dat een onprettig gevoel na afloop van de gebeurtenis die dat gevoel opriep, omslaat in plezierige stemming, wordt affectief contrast genoemd.

Solomon die in de jaren tachtig deze ideeën uitwerkte in zijn 'opponent process theory of acquired motivation', geeft zowel resultaten van (dier)experimenteel onderzoek als anekdotische beschrijvingen



van het gedrag van parachutisten ter ondersteuning van zijn theorie.

Een derde en laatste verklaring voor het waarom van extreme sporten is biologisch van aard. Tijdens het beoefenen van zware of uitputtende activiteiten maakt het lichaam stoffen aan die normaal gesproken niet of veel minder geproduceerd worden (bijvoorbeeld endogene opioïde peptiden [ $\beta$ -endorfinen]). Hoewel het verhaal wat speculatief is, zou het zo kunnen zijn dat de persoon verslaafd raakt aan die stoffen: hij/zij moet weer afzien, om zo een shot te halen.

## OVER DE AUTEUR

Dr. Frank C Bakker is hoofddocent bij de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit, waar hij onder andere verantwoordelijk is voor het onderwijs in de sportpsychologie. Hij is auteur van een groot aantal publicaties op het gebied van de sportpsychologie, waaronder een studieboek getiteld 'Sportpsychologie' dat ook in het Engels, Duits, Frans en Spaans is verschenen. Hij was nauw betrokken bij de oprichting van de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland in 1989, waarvan hij sinds dat jaar voorzitter van is.